

あったかふれあいセンター通信 11月

月	火	水	木	金
いちょうの郷	鶴松の風	新田くつろぎ家	いらずのさと	せんだん
奥四万十の郷	しらいしの里 憩	老人福祉センター	ふれあいの家	かわうそ館
			1	2
			室内レク等	セラバンド かみかみ体操
			セラバンド かみかみ体操	
5	6	7	8	9
セラバンド かみかみ体操	体力測定	室内レク等	室内レク等	セラバンド かみかみ体操
室内レク等	DVD鑑賞	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等
12	13	14	15	16
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等	室内レク等	セラバンド かみかみ体操
室内レク等		セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等
19	20	21	22	23
会場の都合により お休みします。	セラバンド かみかみ体操 食事会		室内レク等	
	室内レク等	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	
26	27	28	29	30
セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等		セラバンド かみかみ体操
室内レク等	室内レク等	セラバンド かみかみ体操	セラバンド かみかみ体操	室内レク等

寒くなります  
体調管理に気をつけて



問い合わせ・連絡先  
あったか専用携帯電話 ☎080-2983-7804  
津野町社会福祉協議会 ☎55-2115

担当：松岡公子・西森順子・高橋 好